

УДК 793.4

## ДИАГНОСТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА НА ОСНОВЕ ИГРОВОЙ ФОРМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Е.А. БЕСЕДИНА**

(Представлено: **О.Ю. ЛУТКОВСКАЯ**)

*В этой статье освещены вопросы и методы эффективного физического развития детей дошкольного возраста на занятиях детским фитнесом. А также показатели физического развития и физической подготовленности дошкольников, изменяющихся под воздействием методики преподавания с использованием игровой формы фитнеса.*

В современном мире важно успевать за всем научным и общественным прогрессом, меняется мир, вместе с которым меняемся и мы с вами. В свою очередь, изменения методик преподавания вызвана целым рядом факторов. Это и интенсификация процесса обучения, и одновременно с этим потребность поддержания интереса к предмету. Все это происходит на фоне взрыва компьютерных технологий и появления новой добавочной реальности — Интернета. Учителю необходимо вписываться в новые реалии и эффективно передавать знания детям.

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые включают в себя гимнастику, хореографию, аэробику, восточные единоборства и йогу. Зачастую группа включает 10-15 малышей. Во время организации процесса используется игровая форма, которая дает возможность детям расслабиться и с радостью выполнять задания, поставленные тренером. Самое главное в таком деле – это не переутомить малыша [1].

Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития - не только физического, о котором уже говорилось выше, но и интеллектуального. Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.

Игровые методики обучения показывают нам способы, методы, приемы и пути, то есть отвечают на вопрос, КАК проводить игры, упражнения, обучать и т. п. Игровые формы обучения детей — это самые разнообразные виды игр, например: сюжетные игры, подвижные игры, драматизации, конференции, квесты и т. п.

При выборе определенной методики или конкретной игровой формы обучения необходимо ориентироваться на таланты детей — тогда игра будет доставлять радость и соответствовать задачам обучения. При этом учителю очень важно соблюсти баланс и не превратить учебу только в развлечение. Игра — уникальный инструмент педагогического воздействия, позволяющий задействовать все типы нейронных связей, что способствует лучшему усвоению материала.[2]

Игра для дошкольников – любимая форма деятельности. В игре, осваиваются игровые роли, дети обогащают свой социальный опыт, учатся адаптироваться в незнакомых ситуациях. Так же игра формирует познавательную активность и саморегуляцию, позволяет развивать память, создает условия для становления абстрактного мышления. И в некоторых случаях игра – является единственным методом обучения для дошкольников, ведь сконцентрировать их внимание не так уж и просто [3].

Для диагностики мы взяли несколько видов деятельности. На начало исследования 01.11.18 показатели группы учеников по прыжкам на скакалке были (предъявляемые требования 7–10 раз подряд):

- ниже среднего – 17;
- средний уровень – 19;
- выше среднего – 4.

На начало исследования 01.11.18 показатели группы учеников в подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля мяча были (предъявляемые требования 5 раз подряд):

- ниже среднего – 20;
- средний уровень – 14;
- выше среднего – 6.

На начало исследования 01.11.18 показатели группы учеников по наклону вперед (норматив 10 см):

- ниже среднего – 15;
- средний уровень – 17;
- выше среднего – 8.



Рисунок 1. – Статистические данные в виде диаграмм

Применяя методику преподавания детского фитнеса в игровой форме деятельности выполнялись различные упражнения на развитие гибкости, координации и скорости. Работа в парах (наклоны вперед, перекидывание мячика друг другу руками стоя, перекидывание мячика друг другу ногами сидя, передача мяча сбоку стоя друг другу и сверху вниз).[4] Работа в образах: «мостики» – все дети выстраиваются в линию, делают наклон вперед и руки немного отдают от туловища, задача игрока который стоит с краю – проползти под всеми мостиками, задача «мостиков» – не упасть; упражнение «злая и добрая кошка» с прогибанием спины; игра «Море волнуется». А также работа в эстафетах с использованием дополнительных атрибутов: мячи, скакалки, обручи.

После исследования 01.04.19 показатели группы учеников по прыжкам на скакалке были (норматив 5–10 раз подряд):

- ниже среднего – 8;
- средний уровень – 20;
- выше среднего – 12.

После исследования 01.04.19 показатели группы учеников в подбрасывание мяча вверху двумя руками и ловля мяча были (принимается за норму 5 раз подряд):

- ниже среднего – 10;
- средний уровень – 21;
- выше среднего – 9.

После исследования 01.04.19 показатели группы учеников по наклону вперед (норматив 10 см):

- ниже среднего – 6;
- средний уровень – 24;
- выше среднего – 10.

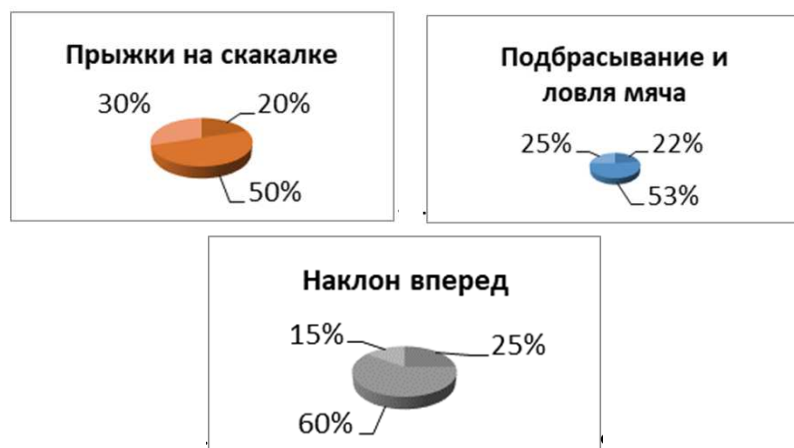


Рисунок 2. – Статистические данные в виде диаграмм после диагностики

Для детей дошкольного возраста характерен быстрый темп развития организма. Ни в каком другом периоде детства не наблюдается такого быстрого увеличения массы и длины тела, развития всех функций мозга. В этот возрастной период происходят резкие изменения, дающие новое качество в развитии детей.

Цель нашей работы заключалась в повышении уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста на основе использования средств фитнеса, в большинстве своем игры.

В части исследования для определения уровня физической подготовки в группе взяли 40 человек. В формирующей части нашего исследования вся физкультурно-оздоровительная работа с обеими подгруппами строилась по основным режимным моментам.

Эффективность процесса физического воспитания оценивалась посредством сравнения показателей физического качества детей групп до и после проведения исследования. При сравнении результатов тестирования участников двух подгрупп детей, по итогу эксперимента, отмечается, что приросты показателей наблюдаются во всех нормативных упражнениях.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Программа дополнительного образования детский фитнес для дошкольников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detskiy-fitness-dlya-shkolnikov-2433744.html>. – Дата: 15.09.2019.
2. Детский фитнес как один из способов здоровьесбережения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/09/07/detskiy-fitness>. – Дата доступа: 05.09.2019.
3. Колесникова, В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / В. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005 – С. 123–129.
4. Программа работы детского фитнеса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskij-sad/programma-raboty-sportivnoi-sekci-detskii-fitness.html>/.Дата доступа: 12.09.2019.